Gegrillter Gemüsesalat alla „I“ mit Kräuterdip

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

Grillgemüse. . .

200 g	Fenchel, halbieren – in 4-5 Spalten teilen
200 g	Zwiebel, halbieren - vierteln
200 g	Zucchini, längs halbieren - 1,5 cm Würfel schneiden
200 g	Melanzani, längs halbieren – längs dritteln – 1,5 cm Würfel schneiden
200 g	Paprika, gelb – halbieren – halbieren - 1,5 cm Scheiben schneiden
200 g	Tomaten, halbieren - vierteln
	Olivenöl, raffiniert
3-4 St.	Rosmarinzweige
Event.	Knoblauch

Saft 1	Zitrone
	Salz, frischgemahlener Pfeffer

Kräuterdip. . .

350 g	Joghurt
Event. 1EL	Mayonnaise
1 TL	Zitronensaft
3 EL	Kräuter, frisch gehackt (Schnittlauch, Petersilie)
	Salz, frischgemahlener Pfeffer

Herstellung:

1. Fenchel und Zwiebel in 1-2 Esslöffel Olivenöl marinieren, in eine breite heiße (Stufe 8 von 10) Pfanne mit Olivenöl auf allen Seiten ca. 3-4 Minuten braten.
2. Gemüse in eine große Schüssel geben.
3. Mit den Zucchini- und Melanzaniwürfel gleich verfahren.
4. Paprika alleine 2-3 Minuten braten.
5. Tomaten ca. 1-2 vorsichtig braten.
6. Knoblauch und die Rosmarinzweige in mäßiger Hitze kurz in Olivenöl schwingen und zum Gemüse geben.
7. Mit Zitronensaft säuern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister

8. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
9. Joghurt mit der Mayonnaise kurz glattrühren, Zitronensaft und die Kräuter beigeben.
10. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

TIPP 1:
Das Gemüse auch ersatzweise auf einem Grill.

TIPP 2:
Dazu passt kurz-gegrillt Vollkorn- „Weißbrot“. . .

Wünsche euch einen schönen Sommer. . .